

新しい生活のスタートに
～栄養バランスの良いお弁当を作ろう！～

調理時間も短く忙しい朝のお弁当の
1品に良いです。
味がしっかりしているので、ご飯が進
みます！

鶏肉を漬け込んでいる間に、
野菜を切っておきましょう！

鶏肉と野菜のヤンニョム風

【材料（1人分）】

A	鶏もも肉（一口大）	50 g	ごま油	4 g
	しょうゆ	2 g	パプリカ	20 g
	みりん	2 g	エリンギ	20 g
	酒	3 g		
	酢	2 g		
	砂糖	1 g		
	コチュジャン	6 g		
	トマトケチャップ	5 g		
	おろしにんにくチューブ	4 g		

【作り方】

- ① 鶏肉は、フォークで穴をあけて、調味料 A の半分の量を袋に入れて10分おく。
- ② パプリカは種をとり、千切り、エリンギは半分に切り、千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、パプリカ、エリンギを炒めて火が通ったら、お皿に取り出す。
- ④ 鶏肉は焦げないように中火で2分ほど裏返しながら焼き、その後弱火で火が通るまで焼く。
- ⑤ ③を加え、残りの調味料 A で和えて出来上がり。

【1人分栄養価】 エネルギー：189kcal／たんぱく質：10.1g
脂質：11.7g ／食塩相当量：0.9g